



LITERATURA

TÍTULO: **Vitaminas do Complexo B**

Página 1 de 1

VITAMINA B1 (tiamina)

A tiamina tem papéis essenciais na transformação de energia e na condução de membranas e nervos. É necessária no metabolismo de gorduras, proteínas, ácidos nucleicos e carboidratos. Também é conhecida como a vitamina da disposição, devido aos efeitos benéficos sobre o sistema nervoso e disposição mental, além de ter efeito diurético.

VITAMINA B2 (riboflavina)

A riboflavina é constituinte ativa de diversas enzimas, entre as quais as que atuam no transporte de oxigênio e, desse modo, na respiração celular e nos processos de oxidação. Participa de muitas reações metabólicas dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas e na produção de energia através da cadeia respiratória. As coenzimas de riboflavina são essenciais para a conversão da piridoxina (vitamina B6) e do ácido fólico nas suas formas coenzimáticas e para a transformação do triptofano em niacina.

VITAMINA B3 (niacina)

Influencia a formação de colágeno e a pigmentação da pele provocada pela radiação ultravioleta. No cérebro, a niacina age na formação de substâncias mensageiras, como a adrenalina, influenciando a atividade nervosa.

VITAMINA B5 (ácido pantotênico)

O ácido pantotênico é essencial para o metabolismo celular. É um constituinte da coenzima A, tem um papel chave no metabolismo dos hidratos de carbono, proteínas e gorduras e é por isso importante na manutenção e reparação de todas as células e tecidos. Está envolvido nas reações que fornecem energia, na síntese de compostos vitais como o colesterol, hormônios (ex: GH), neurotransmissores (ex. acetilcolina), fosfolípidos (componentes das membranas celulares), porfirina (componente da hemoglobina, o pigmento transportador de oxigênio dos glóbulos vermelhos) e anticorpos.

VITAMINA B6 (piridoxina)

A piridoxina é um complexo de três compostos químicos (piridoxamina, piridoxal, piridoxol), ativos, relacionados entre si e encontrados em fontes naturais. A principal função metabólica da vitamina B6 é como coenzima. Tem um papel importante no metabolismo das proteínas, hidratos de carbono e lípidos. As suas principais funções são: a produção de epinefrina, serotonina e outros neurotransmissores; a formação do ácido nicotínico, a decomposição do glicogênio e o metabolismo dos aminoácidos.